Rok 3. CZERWIEC 1927 r. Nr 7

SPORT WODNY

CZASOPISMO, POŚWIĘCONE SPRAWOM

WIOŚLARSTWA, ŻEGLARSTWA i PŁYWACTWA.

W DRODZE DO METY.

Jeśli podniesiemy na chwilę oczy od warsztatu codziennej pracy w ramach poszczególnych klubów prowadzonej, jeśli obejmiemy wzrokiem całość dokonującej się w roku bieżącym pracy w dziedzinie sportów wodnych na terenie całej Polski,—z dumą będziemy mogli powiedzieć sobie i innym: idziemy naprzód!

To radosne stwierdzenie szybkiego postępu i rozwoju sportów wodnych, który w roku bieżącym specjalnie daje się obserwować, dotyczy w równej niemal mierze wioślarstwa, pływactwa i żeglarstwa, dotyczy zarazem zarówno poprawy pod względem ilościowym, jak i jakościowym.

Zdajemy sobie sprawę z przyczyn, które na tak radosny dla nas stan rzeczy składają się. Wiemy, że pobudkami doniosłemi dla wzmożonego tempa pracy jest nadchodzący rok olimpijski, oraz szereg imprez międzynarodowych, jakie jeszcze w sezonie bieżącym czekają naszych sportsmenów. Ale wiemy także i o tem, że poza owemi przyczynami o charakterze niejako „dodatku nadzwyczajnego", możemy wpisać na dobro naszego ruchu sportowego przyczyny inne, które gotowi jesteśmy nazwać, stale działającemi, normalnie zjawiającemi się tam, gdzie istnieje zrozumienie rzeczy i pragnienie czynu. Przyczyny owe—leżą mianowicie w zdrowej propagandzie sportów wodnych, prowadzonej od szeregu lat, w zrozumieniu korzyści i radości, jakie płyną z uprawiania sportów.

Sport pływacki—zgodnie zresztą z przyjętą ogólnie tezą teoretyczną — poczyna powoli stawać się w Polsce sportem popularnym i demokratycznym. Liczba klubów, rejestrujących swoich członków w Polskim Związku Pływackim stale wzrasta, osiągając ostatnią wcale pokaźną cyfrę ponad 50 klubów. Z szarego końca na piąte miejsce pod względem liczby zarejestrowanych klubów wysuwa się Związek Pływacki w szeregu innych związków, do Związku Związków Sportowych należących. Liczba pływaków i pływaczek również stale wzrasta. Coraz częściej mówi się o konieczności budowania basenów pływackich w większych miastach Polski. Byle prędzej przejść od słów do czynów,—a znów posuniemy się naprzód.

Wre życie w towarzystwach wioślarskich. W samej stolicy zarejestrowano dwa nowe towarzystwa, w toku są prace twórcze około powołania do życia dwuch następnych. Wzrasta liczba członków w poszczególnych towarzystwach. Zamówienia na łodzie przerastają wszelkie przypuszczenia, przerastają możliwości techniczne polskich wytwórni. Prace treningowe prowadzone są coraz racjonalniej, szerzej, bardziej uparcie i systematycznie.

Żeglarstwo polskie, benjaminek naszych sportów wodnych, bezustannie daje znaki życia o sobie coraz liczniejszemi żaglami na polskich wodach. I tu zamówienia na łodzie przerastają siły wytwórcze odnośnego przemysłu polskiego. Napływ nowych członków niemal żywiołowy. Rozpiętość zamiarów naszych klubów żeglarskich sięga daleko poza fale polskiego morza.

W porównaniu z latami ubiegłemi rok bieżący zdaje się zapowiadać naszą, pomyślną erę w historji sportów wodnych w Polsce. Nie ulega wątpliwości, że zasługę dużej miary przypisać tu należy Ministerstwu W. R. i O. P., które specjalnie zatroszczyło się o rozwój sportów wodnych wśród młodzieży szkół średnich i posunęło sprawę milowym krokiem naprzód. Ale zarazem nie ulega wątpliwości i ten oczywisty fakt, że fala wytrwałej propagandy słowa i czynu zrobiły swoje. Przemówiły do szerokich mas mocnym językiem tężyzny fizycznej, pogody ducha, radości życia, pięknem walki sportowej i zdobyły je wreszcie dla idei. —

Wchodzimy na szeroko otwartą drogę demokratyzacji sportów wodnych, na drogę, do której tak długo szukaliśmy punktów wyjścia, a która tak bardzo potrzebna jest samemu sportowi — boć przecie — „przez ilość do jakości", a przedewszystkiem stanowi nieodzowną konieczność odrodzenia fizycznego narodu.

Demokratyzacja sportu decyduje—rzecz prosta—o jego przydatności życiowej, siłach żywotnych i o jego przyszłości.

Dziś, kiedy bodaj nieomylnym krokiem na drogę owej demokratyzacji wstępujemy, możemy powiedzieć sobie, że o pomyślny dalszy rozwój sportów wodnych możemy być spokojni, o wynikach sportowych zdecyduje już tylko czas, warunki materjalne, suma naszej pracy i dobrej woli.

Placówkę sportów wodnych zdobyliśmy. Myślmy teraz o tem, aby ją utrzymać i dalej poprowadzić.

NAGRODY REGATOWE I TURYSTYCZNE.

Kwestja nagród jest wprawdzie zasadniczo zagadnieniem drugorzędnem, ale ważności jej nie doceniać nie można. Bo chociaż istotą rzeczy jest zwycięstwo, które samo w sobie jest już nagrodą, to jednak nagroda za zwycięstwo jest swego rodzaju magnesem przyciągającym wielu do zawodów sportowych, a bezstronnie trzeba przyznać, że dla każdego miłą jest pamiątką żeton czy puhar zdobyty na regatach.

Nagrody mamy dwojakiego rodzaju: jednostkowe i klubowe, te ostatnie są albo jednorazowe albo przejściowe. Nagrody jednostkowe przejściowe zdarzają się b. rzadko i to jedynie na regatach wewnętrzno-klubowych. Zastanówmy się nad nagrodami klubowemi. Nietylko w Polsce, ale i przeważnie na całym świecie utarł się zwyczaj ofiarowywania zwycięskiemu klubowi nagrody w postaci mniej lub więcej pokaźnego puharu, na którym ryje się nazwiska osady. Skąd wzięto połączenie pijaństwa (z puharu nie pije się wody, lecz wino lub miód) ze sportem — nie wiadomo. Prawdopodobnie dlatego, że po każdych zawodach bywa bankiet, na którym wszyscy wlewają w siebie alkohol, zwycięzcy — z radości, zwyciężeni—na pociechę. Obecnie już w Niemczech przejawił się prąd w kierunku zmiany formy puharu na inną—bardziej dopasowaną do istoty wioślarstwa, a więc minjatura okrętu, złote wiosła, bronzowe figury i t. p. Prąd niewątpliwie nie pozbawiony pewnych racjonalnych podstaw, znajdzie zapewne szerokie masy zwolenników, którym stereotypowa forma puharu, we wszystkich zawodach powtarzająca się, znudziła się i stała się szablonem. Jest to pole do popisu dla fundatorów nowych nagród. Trzeba tylko o jednem pomyśleć, a mianowicie o tem czy nagroda ma przejść na własność klubu po jednorazowem zwycięstwie, czy też ma być przejściową. W pierwszym wypadku sprawa jest jasna. Klub po zwycięstwie swej osady zabiera puhar i koniec. Inaczej jest przy nagrodzie przejściowej, zwłaszcza takiej, której zdobycie uwarunkowane jest szeregiem, po sobie następujących zwycięstw. Dawny zwyczaj przewiduje wyrycie nazwisk zwycięzców na puharze, ale jest to satysfakcja dla ostatecznego zwycięzcy, a ci, którzy mieli kiedyś szczęście drogocenny puhar zdobyć—mają tylko wspomnienia. W innych krajach, jak np. w Niemczech panuje zwyczaj, że klub oddający zdobytą raz przejściową nagrodę, otrzymuje od Towarzystwa urządzającego regaty, pamiątkę w formie plakiety, na której uwidoczniono kto, kiedy, gdzie i co zdobył. U nas tego zwyczaju niema i wartoby się zwrócić z gorącym apelem do towarzystw organizujących regaty, aby zwyczaj ten wprowadziły. Koszty wzrosną minimalnie, a zysk będzie niewątpliwy w postaci liczniejszych zgłoszeń do nagród przejściowych. Są one bowiem znacznym magnesem i trzeba go tylko umiejętnie wyzyskać.

Inaczej sprawa przedstawia się z nagrodami jednostkowemi. W każdym biegu ktoś zostaje zwycięzcą i ktoś otrzymuje żetony czy medale. I tutaj należałoby wprowadzić pewien jednolity zwyczaj, którego dotychczas niestety niema. Wprawdzie jeszcze raz podkreślamy, że istotą rzeczy jest zwycięstwo, lecz zewnętrzna oznaka tego zwycięstwa powinna być także dokładnie określoną, tam zwłaszcza, gdzie nagrody otrzymuje także drugi i trzeci. Tak np. w 1925 zwycięzcy w biegu dwójek podwójnych na regatach P. Z. T. W. otrzymali takie same żetony, jak drugi z kolei w biegu jedynek junjorów. W Krakowie w r. 1926 na regatach czerwcowych zwycięzcy w wyścigu pływackim na Wiśle na 100 m. otrzymali identyczne nagrody ze zwycięzcami w biegach seniorów na skifach, czwórkach i dwójkach. Zupełnie zatracono pojęcie ważności jednej i drugiej imprezy.

Inna sprawa dotyczy estetycznego wyglądu tych nagród, na którą to kwestję dość mało zwraca się u nas uwagi. Nagrody bywają bardzo ładne i bardzo brzydkie. W Niemczech, w Anglji zwycięzcom dają małe puharki z wyrytym napisem, u nas stereotypowo powtarzają się wiosła dwa skrzyżowane i nieodłączna kotwica. Obecność tej ostatniej jest niczem nie wytłomaczona, bo żadna łódź sportowa, wioślarska — nie używa kotwicy. Często także widzi się skifistę na żetonie, na łodzi, której wogóle nie można określić, połamanego jak nieszczęście lub inną równie pokraczną istotę, a przecież nic łatwiejszego, jak wpłynąć na wytwórców, aby rysunki żetonów i medali powierzali fachowcom. Wystarczy tylko wspomnieć medalach pamiątkowych z regat o Mistrzostwo Europy; precyzja wykonania idzie na równi z estetycznym wyglądem. Zwycięzców nie można i nie wolno lekceważyć i zbywać byle czem, jeśli się już im coś w nagrodę daje. Zwyczaj dawania dyplomów opatrzonych podpisami i pieczęcią, ma także swoje dobre strony, a w wypadkach, gdy ufundowanie odpowiednich nagród, jest zbyt uciążliwem dla ubogiego klubu, wyjście to jest lepsze niż niedawanie żadnych nagród. Wielkie znaczenie dla ambicji własnej zawodników, jest umieszczenie fotografji zwycięzców w domu klubowym. Zwyczaj ten jest praktykowany zagranicą, zwłaszcza jeśli chodzi o zwycięzców w mistrzostwach.

Na zakończenie chcielibyśmy poruszyć sprawę nagród za działalność turystyczną. Zapewne, że w tym dziale kontrola i ocena jest znacznie trudniejsza niż na regatach, ale przecież nie wszyscy wioślarze są regatowcami, a wielu przekłada wodną turystykę nad regaty. Także przeto i rekordmanom w tym kierunku trzeba przyznać tytuł zwycięzców. W nagrodach za turystykę panuje wielka rozmaitość; tak więc mamy nagrody za: największą ilość kilometrów, ilość wyjazdów, najładniejszą wycieczkę, nową wycieczkę i t. p. Nagrody te udziela się albo w żetonach z odpowiednim napisem, albo też w odpowiednich upominkach dla lauretów.

Zasadniczą istotą zwycięstwa jest samo zwycięstwo a nie nagroda i żaden zawodnik nie powinien narzekać jeśli za zwycięstwo otrzyma małą nagrodę. Samem zwycięstwem został już hojnie wynagrodzony.

W. D.

ŁODZIĄ Z BYDGOSZCZY NA HEL.



Uczestnicy wycieczki z p. Mazurkiewiczem.



Obóz harcerski na Helu.

OD REDAKCJI:

Podajemy w skróceniu opis wycieczki odbytej szczęśliwie na Polskie Morze, jednak lepiej by było, aby nie znalazła ona naśladowców, gdyż podróż na morze łodzią wioślarską jest zawsze połączona z wielkiem niebezpieczeństwem.

Jednym z najstarszych gimnazjalnych klubów wioślarskich w Polsce jest klub wiośl. „Brda", istniejący przy Państwowem Gimnazjum Humanistycznem w Bydgoszczy. Powstał on w roku 1894. Kroniki tego klubu wspominają o wycieczkach członków na Ren, wyspę Rugję, do Torunia, Ciechocinka, Grudziądza, Kruszwicy i Koronowa.

Największą jednak z nich była wycieczka, odbyta podczas wakacji 1924 r. z Bydgoszczy przez Brdę, Wisłę, zatokę Gdańską do Helu.

Odbywała się ona w czasie od 15 do 20 lipca, i od .5 do 7 sierpnia. Doszła do skutku dzięki poparciu dyrektora Mazurkiewicza, profesora Kozanieckiego oraz oficera instrukcyjnego bydgoskiego P. K. U. kapitana Dembkowa.

Czynny udział w wycieczce wzięli uczniowie 8-ej klasy: Nowicki, Dembkow, Kwasek, Kazimierczak, Karnicki, Mańkowski pod kierownictwem Webera.

Z radosną trwogą i podnieceniem oczekiwano początku uplanowanej wycieczki.

Noc przed wyjazdem spędzili uczestnicy w namiocie rozbitym w ogrodzie klubowym. Nazajutrz z zapałem ujęto wiosła, aby około południa dojechać do Chełmna. Tu odpoczynek i obiad na mieliźnie. Przed wieczorem dotarto do Grudziądza. Po zwiedzeniu miasta zebrali się wszyscy na zasłużony odpoczynek w namiocie.

Następnego dnia —pogoda wymarzona. Rzeka zalana słońcem. Z łatwością dojechano do Gniewa. Po krótkiej rewizji w Tczewie władze celne wpuściły wycieczkę na terytorjum wolnego miasta Gdańska. Za Tczewem rzeka znacznie głębsza, mielizn niema prawie wcale, to też podróż odbywała się szybko.

Nie mogąc znaleźć odrazu „Polskiego Klubu Wioślarskiego" w Gdańsku, wycieczka zatrzymała się na przystani „Danziger Ruder Verein", gdzie ją przez kilka dni gościnnie podejmowano.

Przez czas pobytu w Gdańsku uczestnicy wyprawy zwiedzili miasto. Nie omieszkali również udać się do Sopot i Oliwy.

Dnia 22 lipca wyruszono w dalszą drogę, lecz już w nowym porcie złamało się wiosło, a ponieważ szczere chęci naprawić go nie potrafiły — trzeba było wracać do Gdańska.

W tym czasie miały się odbywać w Bydgoszczy regaty wszechpolskie, pozostawiono więc łódź w Polskim Klubie Wioślarskim, a wycieczkowicze udali się koleją do Bydgoszczy. Po powrocie (5 sierpnia) postanowiono jaknajprędzej wyruszyć na polskie morze. Już przed godziną 4-tą łódź odbiła od brzegu.

Po godzinnem blisko wiosłowaniu ukazało się wreszcie morze.

Wszystkich ogarnęło wzruszenie. Wody mo-

rza zachwycały oko głębokim błękitem tak różnym od Brudnej i mętnej Brdy.

Nagle jednemu z wioślarzy odkręciła się śruba przy uchwycie (dulce). Trzeba było lądować w Orłowie. Po przymocowaniu ruszono w dalszą drogę. W niedługim czasie oczom wioślarzy ukazała się Gdynia—własny port i własne okręty.

Na kanonierce „Generał Haller" przyjęto wycieczkę bardzo gościnnie, odradzano jednak dalszej podróży na Hel, tłomacząc, że łódź jest zbyt płytka, że odległość wynosi 30 kilometrów, że wiatry często są zmienne. Słowa te odnosiły wręcz przeciwny skutek.

Po nocy spędzonej na brzegu, już o 5 rano odbiliśmy od „stałego lądu".

Wkrótce brzegi Gdyni, niby sinawa chmurka rysowały się w oddali. Niebawem i one znikły, a zostały tylko nieprzejrzane przestwory wód.

Załoga pracowała z wytężeniem. Około godziny 7-ej zerwał się mocny wiatr zachodni i począł silnie kołysać łodzią. Wioślarze mimo to nie tracili humoru i śpiewem głuszyli myśl o niebezpieczeństwie. W międzyczasie na szerokim widnokręgu ukazały się dwa białe punkty. Do nich zaczęliśmy dążyć. W oddaleniu mniej więcej 10 kilometrów od Helu wiatr ucichł, ale morze ciągle było niespokojne. Wreszcie po wielu wysiłkach przybito do brzegu. Zmęczeni walką z rozkołysanym nieco żywiołem wycieczkowicze wylądowali w Starym Helu, by zebrać siły do dalszej drogi. Przestrzeń przebyta wynosiła 30 kilometrów w 2 godziny i 48 minut.

Ostatecznym celem wycieczki było odwiedzenie obozu IV drużyny harcerskiej w Jastarni, gdzie ją niezmiernie gościnnie podejmowano. W drodze powrotnej zwiedzono całą Jastarnię i Puck.

Najlepszą nagrodą i uznaniem dla wycieczki były słowa jednego z kapitanów okrętu w Gdańsku: „Gdy wrócicie do Bydgoszczy powiedzcie, że ja, kapitan mówię, iż dokonaliście czynu śmiałego". *D.*

STERNIK-INSTRUKTOR A ZAŁOGA.

Nasze towarzystwa wioślarskie nie mają często należytego zrozumienia dla ważności zadania, jakie ma sternik do spełnienia, które jest tem większe, że wobec znikomej ilości zawodowych trenerów w Polsce, sternik danej osady jest zarazem jej instruktorem. Dlatego też należy najpierw skrupulatnie zbadać wartości moralne kandydata, któremu powierza się na dłuższy czas osadę, gdyż tylko człowiek o pewnych zdolnościach pedagogicznych potrafi zrobić z osady to, do czego predestynują jej właściwości fizyczne i psychiczne. Nie potrzeba oczywiście tutaj podkreślać, że kandydat winien doskonale znać technikę wioślarską i zasady treningu, oraz że powinien posiadać niemałe doświadczenie regatowe: pod tym względem zresztą wybiera się już zwykle co najlepszych.

Jakie więc zalety moralne cechują dobrego sternika?

Musi on być przedewszystkiem człowiekiem zrównoważonym i energicznym, który spokojnem lecz stanowczem wystąpieniem potrafi utrzymać dyscyplinę i koleżeńskość w osadzie. Wszelki ton koszarowy i dryl wojskowy winien zniknąć, gdyż denerwuje tylko wioślarza, który i tak w czasie treningu jest już podniecony, i im bliżej regat, tem więcej staje się drażliwy. Drobne usługi jak np. zabranie wiosła z pomostu, pożyczenie swetra i t. p. stworzą koleżeńską atmosferę pomiędzy sternikiem a załogą i przez dobry przykład pobudzą wioślarzy do wzajemnych usług. Jednem słowem, powinien on być jakby „matką" osady, która ma wyrozumienie dla różnych słabostek wioślarza.

Często można też zauważyć, że sternik formalnie znęca się nad jednym wioślarzem, krzycząc bez przerwy, że to a to robi źle, zamiast zbadać przyczynę błędu, który nawet często powstaje nie z winy wioślarza (zła dulka, źle ustawiony wyłóg lub podnóżek) i go odpowiednio skorygować. Oczywiście w tym celu trzeba potrafić dany błędny ruch zanalizować, co przy dobrej chęci i odrobinie cierpliwości nawet bez wielkich wiadomości anatomicznych jest możliwe. Trzeba tylko posiadać pewien zmysł obserwacyjny i porównać pracę (kończyn górnych i dolnych oraz tułowia) wioślarza dobrze i źle wiosłującego.

Jeszcze o jednej rzeczy zapominają często sternicy, a mianowicie o tem, że z łodzią wyścigową należy obchodzić się jaknajdelikatniej. Gwałtowne nawracanie i nagłe hamowanie nie służą absolutnie łodzi i świadczą tylko o złym wioślarzu. To samo można powiedzieć o sterniku, który kiwa się w takt pociągnięcia.

Reasumując powyższe, podajemy kilka „przykazań", które każdy sternik-instruktor winien przyjąć pod uwagę:

1) Bądź stale energiczny, lecz nie krzykliwy. Komendę wydawaj głośno i zrozumiale.

2) Nie denerwuj się, gdyż nie panując nad sobą, nie możesz panować nad osadą.

3) Miej zrozumienie dla błędów wioślarza i nie krzycz mu stale, że robi to a to źle, lecz wytłumacz mu, jak należy unikać danego błędu.

4) Jedź zawsze po prawidłowym brzegu rzeki i rób miejsce łodzi zjeżdżającej tor.

5) Jeśli możesz, to ustąp z drogi łodziom bez sternika. Uprzejmość cechuje człowieka kulturalnego.

5) W obecności osób postronnych nie rób osadzie wymówek i nie dawaj zbyt głośnych wskazówek.

7) Przestrzegaj zawsze i wszędzie, żeby w osadzie była dyscyplina, i żeby pomiędzy wioślarzami panowała stale harmonja i atmosfera koleżeńskiej uczynności i uprzejmości.

Ł. L.

FIZJOLOGICZNE PODSTAWY ODDYCHANIA W WIOŚLARSTWIE.

Wybitną cechą sportu wioślarskiego jest w wysokim stopniu wzmożona praca mięśni, jak tułowia tak i kończyn. Praca czyli skurcz mięśnią powstaje naskutek przemian chemicznych, jakie zachodzą w tkance mięsnej. Przemiany te powstają jednak li tylko w obecności tlenu dostarczonego przez krew. Jako gazowy produkt powyższej przemiany przechodzi do krwi dwutlenek węgla. Wydzielenie tego ostatniego ze krwi oraz pobranie tlenu odbywa się w płueach.

Zapotrzebowanie na tlen w czasie pracy mięśniowej w zależności od jej nasilenia wzrasta nawet 20-krotnie (w porównaniu z zapotrzebowaniem w czasie spokoju), co pociąga za sobą wzmożenie pracy narządu oddechowego. Praca tego narządu, zawsze jest ściśle dostosowana do potrzeb ustroju: zawarty we krwi dwutlenek węgla drażni ośrodek oddechowy w układzie nerwowym, skąd natychmiast idzie podnieta dla mięśni wdechowych i następuje fizjoloficzny wdech. Głównym mięśniem wdechowym jest przepona i jej skurcz jednocześnie ze skurczem innych mniej ważnych mięśni wdechowych powoduje zwiększenie pojemności klatki piersiowej i płuc. Widzimy, że wdech jest ruchem czynnem. Wydech normalnie jest ruchem biernym i powstaje dzięki spadnięciu się elastycznej klatki piersiowej i ustąpieniu skurczu mięśni wdechowych. O ile przy wzmożonej pracy mięśniowej podrażnienie ośrodka oddechowego a tem samem mięśni wdechowych wzmaga się (zwiększenie wybitne ilości dwutlenku węgla we krwi), o tyle bierny akt wydechu jest niedostateczny i musimy, ale już siłą naszej woli, wprząc do tej pracy mięśnie wydechowe, do których należą głównie mięśnie ściany brzusznej.

Człowiek dorosły oddycha około 16—18 razy na minutę w czasie spokoju. Przy wytężonej pracy mięśniowej wpierw pogłębia się oddech, a w razie niewystarczalności tego następuje przyśpieszenie oddechu nawet 4-okrotnie. Pogłębienie oddechu zwiększa wybitnie pojemność płuc i powierzchnię, na której odbywa się wymiana gazowa.

Przy przyśpieszeniu oddechu więcej niż dwukrotnie początkowe pogłębienie ustępuje miejsca bardziej powierzchownemu oddychaniu, a powyżej 4-krotnego przyśpieszenia mamy zupełnie powierzchowny oddech i objawy duszenia się: brak czasu na wymianę gazową, która słabnie i zanika.

Zgodnie więc z fizjologją w *czasie wiosłowania należy oddychać głębiej ewent. przyśpieszając nieco oddech. Ścisłe dostosowanie rytmu oddychania do rytmu wiosłowania leżałoby w granicach fizjologicznych.*

Zbyt wielkie zaabsorbowanie młodego wioślarza przez technikę wiosłowania wywołuje zwykle pewne zaburzenia jak w rytmie tak i w jakości oddychania. Bieg lekkoatletyczny średniodystansowy jest jednym z najlepszych środków do uregulowania oddechu przy wzmożonej pracy mięśniowej, gdyż pozwala biegnącemu korygować rytm oraz głębokość oddechu. To też wioślarze rekrutujący się z innych gałęzi sportu, gdzie bieg odgrywa wybitną rolę, mają od samego początku wiosłowania niezakłócony rytm oddechowy.

Czy rytm oddechowy powinien być z punktu widzenia fizjologji ściśle związany z rytmem wiosłowania?

Dla wyjaśnienia tej sprawy bardzo cennemi są wyniki badań Lindharda nad wpływem ćwiczeń gimnastycznych na oddychanie. Wyniki te są następujące:

1. Skłon wprzód utrudnia wydech (11%).
2. Skłon w tył utrudnia wdech (25%).
3. Skłon napięty: ruchomość klatki piersiowej znacznie zmniejszona (22%) z powodu spłaszczenia jej i obie fazy oddechu są utrudnione. Przytem także jama brzuszna jest silnie spłaszczona dzięki zwiększonej krzywiźnie lędźwiowej kręgosłupa i naciągnięciu mięśni przedniej ściany brzusznej.
4. Przy opadzie wprzód maksymalna objętość płuc jest zwiększona (prawdopodobnie dzięki swobodnym ruchom przepony w tej pozycji).

Lindhard stwierdza, że ćwiczenia w których mięśnie brzucha są skurczone wykazują stałe choć umiarkowane utrudnienie wdechu, ćwiczenia zaś przy których przednia ściana brzucha jest biernie rozciągnięta (skłon napięty, skłon tułowia w tył i bok etc.) powodują bardzo znaczne utrudnienie wdechu. Widzimy z tego jak ważną rolę odgrywa przepona w oddychaniu.

Jeśli weźmiemy pod uwagę ruchy przy wiosłowaniu, to można je zobrazować następująco:

Pociągnięcie: przejście od opadu wprzód (przed chwytem) w skłon napięty ku przodowi, a później skłon ku tyłowi, z napiętą ścianą brzuszną, a więc ruchy utrudniające wdech nie stanowiące zaś naogół przeszkody dla wydechu. W okresie między pociągnięciami na początku mamy podniesienie ze skłonu w tył — utrudniające wybitnie wdech i ułatwiające wydech, następnie pochylenie wzgl. opad wprzód—ruch wybitnie ułatwiający wdech.

Fizjologicznie więc oddychanie powinno być ściśle związane z rytmem wiosłowania, tak że wdech byłby przy pochylaniu wprzód, wydech zaś w czasie pociągnięcia i w momencie bezpośrednio po skończeniu pociągnięcia w czasie podniesienia tułowia do pionu.

Moje osobiste badania nad wioślarzami 8-ki reprez. A. Z. S. Warszawa i czwórki reprez. A. Z. S. Poznań oraz 8-iu młodszymi wioślarzami (czwórka AZS Poznań i czwórka Kl. W. „Tryton" w Poznaniu) przeprowadzone ze względów technicznych w basenie zimowym dały dość charakterystyczne i ciekawe wyniki, jak 8-ka A.Z.S.W. tak i 4-ka A.Z.S.P. w okresie przed badaniami przechodziły zaprawę przygotowawczą składającą się z gimnastyki, ćwiczeń lekkoatletycznych i biegu naprzełaj—poza ćwiczeniami wioślarskiemi w basenie i łodzi. Z tych 12-stu wioślarzy 7-miu (wszyscy z 8-ki A.Z.S.W.) miało wydech w czasie pociągnięcia, wdech w czasie pochylenia ku przodowi niezależnie od szybkości tempa; 3 (2 z 4-ki i 1 z 8-ki) miało wydech w czasie wykończenia pociągnięcia i podniesienia tułowia do pionu oraz wdech jak poprzedni. Z pozostałych 2-ch z 4-ki poznańskiej jeden oddychał miarowo około 16—18 razy na min. lecz zupełnie niezależnie od rytmu wiosłowania (22—24 na min.) pociągnięcie jego jednak było szarpane i niekompletne, II-gi z nadmiernym rozwojem tkanki tłuszczowej przy pierwszym badaniu w marcu oddychał w ten sposób, że pierwszy wdech miał przy pochylaniu wprzód pocem w I połowie pociągnięcia wydech, w II połowie znowu wdech (głębszy w porównaniu z pierwszym)

i wydech po wykończeniu pociągnięcia. Powtórne badania w kwietniu po 12 treningach (w basenie, łodzi i biegu) wykazało typ oddychania prawidłowy: w czasie pociągnięcia wydech, przy pochylaniu wprzód wdech. A więc na 12 wyrobionych wioślarzy będących w początkowym okresie racjonalnego treningu tylko jeden wykazał niezależność rytmu oddechowego jednakże z poważnemi zastrzeżeniami co do techniki, pozostałych zaś 11 potwierdziło fizjologiczne założenie co do rytmu oddychania ściśle związanego z rytmem wiosłowania. Co się tyczy 8-iu mniej wyrobionych wioślarzy mających za sobą tylko jeden sezon i ćwiczenia zimowe w basenie to tylko jeden (A.Z.S.P.) oddychał fizjologiczne, 3-ch („Tryton") miało typ: pochylenie—wdech, I poł—pociąg.—wydech, II poł—wdech i podniesienie do pionu—wydech; 2-ch (1 AZS i 1 Tryton) miało wdech w czasie pociągnięcia i wydech podczas podniesienia i pochylenia wprzód; pozostałych 2-ch (A.Z.S.P.) oddychało chaotycznie.

Wyniki badań powyższych podkreślają ważność uregulowania wzmożonej pracy płuc jeszcze przed przystąpieniem do ćwiczeń na łodzi.

Praca narządu oddechowego jego sprawność i szybkość przystosowania się do wzmożonego zapotrzebowania tlenu wybitnie wpływa na efektywną wartość pracy. Pod względem ekonomji pracy sportowej bardzo cenne są badania Hill'a. Otóż według tych badań pobieranie tlenu (czystego!) z rozpoczęciem pracy wzrasta gwałtownie do poziomu charakterystycznego dla wysiłku i trwa to mniej więcej 2 min. Ilość pobranego tlenu jest miarą energji wyprodukowanej; możliwe maximum tej ilości określa się na przeciętnego atletę 4 l. na minutę, istnieje jednak swoisty mechanizm, dzięki któremu proces utleniania może być odłożony na czas spoczynku; granicą tego jakby zadłużenia tlenowego dla przeciętnego atlety jest 15 l. Jeśli np. wioślarz wiosłuje 3 min. to potrzeba mu na to 28 l.

W tym wypadku, gdy po 7 min. wiosłowania jest on wyczerpany, suma zużytego tlenu czystego wynosi $7 \times 4 + 15 = 43$ l., czyli umożliwia to wysiłek większy, wymagający $6^1/_7$ l. na minutę. Zbyt wczesne wykorzystanie długu tlenowego na biegu, obniży wydajność pracy mięśni, gdyż w zmęczonym mięśniu utlenianie, a w związku z tym i praca obniża się: mięsień pracuje aż do chorobliwego wyczerpania li tylko na skutek zwiększonej podniety nerwowej, a rezultat tego wyczerpanie nerwowe i mięśniowe—i przegrany zwykle bieg. Z punktu widzenia zużytkowania energji najekonomiczniejszem byłoby utrzymanie się na pewnym stałym poziomie szybkości w czasie biegu, po szybszym nieco starcie w celu jaknajszybszego wzmożenia oddychania i krążenia krwi od swego maximum.

Dr. JÓZEF MAZUREK.
Z pracowni fizjologicznej Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.



Mistrz, na jedynce Collet (Pembrock College, Anglja) ściska dłoń przeciwnika francuskiego po odniesionem zwycięstwie na 58 Mistrzostwach Sekwany.

Z TECHNIKI PŁYWANIA SPORTOWEGO.

Style mistrzów.

O ile w przestarzałym over-armie istniały pewne kanoniczne style, od których nie bywało u mistrzów odchyleń, i było tam można mówić o stylu idealnym, o ile w stylu klasycznym odchylenia techniczne u mistrzów są minimalne, o tyle w crawlu istnieje właściwie tyle stylów odmiennych, ilu mistrzów. Jest tu wspaniałe pole dla rozwoju indywidualnych warjantów, co do których nie można bynajmniej twierdzić o zdecydowanej wyższości jednych nad drugimi. Crawl jest sposobem pływania, który w dziwny sposób można naginać do indywidualnych skłonności i upodobań pływaka, i niejednokrotnie u największych mistrzów widzimy w ich technice takie rzeczy, które teorja uważa za wręcz niewskazane.

W pływaniu nawznak dłuższy czas, styl oburęczny doprowadzony do perfekcji przez Niemców, konkurował poważnie z crawlem. Ostatnio jednak crawl plecowy, tak samo jak crawl piersiowy, odniósł triumf na całej linji, w świecie całym ruguje style przestarzałe. Crawl plecowy posiada jedną formę, niejako kanoniczną, a odchylenia od niej, jeżeli istnieją, są bardzo nieuchwytne dla oka i nieznaczne.

W crawlu piersiowym, mówiąc o stylach mistrzów, możemy wyodrębnić kilka typów zasadniczych, dookoła których rozwijają się plejady stylów indywidualnych zawodników mniejszej miary. Przy ocenie tych stylów pamiętać trzeba zawsze, że sukcesy ich wykonawców bynajmniej nie mogą być wskaźnikiem wartości stylu. Na wynik bowiem, oprócz stylu składa się tak nieskończona liczba najprzeróżniejszych czynników, że przypisywać zwycięstwa czyjeś szczegółom techniki, byłoby niedorzecznością. Taksamo, jak nikt nie powie, że dobrze jest, gdy zawodnik wiele pali i pije, i tańczy do rana przed ważnemi zawodami, dlatego, że tak czasem czynił Arne Borg, lub niezrównany rekordman świata w biegach przez płotki, Earl Thompson, taksamo też i autorytet Arne Borga nie może stanowić uzasadnienia dla niektórych wad jego techniki.

Przy ocenie poszczególnych stylów, powstrzymując się od orzekania o ich wartości, możemy jednak określać dla jakich dystansów i dla jakiego rodzaju zawodników jest który z nich odpowiedniejszy.

W każdym jednak razie, można uważać, że styl niezrównanego amatora-trenera nowojorskiej „Womans Swimming Association", L. de B. Handley'a, wysuwa się na pierwsze miejsce, zarówno jako teoretycznie najwięcej uzasadniony, jak i dlatego, że znakomita większość rekordzistek świata i mistrzyń olimpijskich, a w ostatnim roku 9/10 mistrzyń U. S. A., są uczennicami de Handleya. Uzyskanie tym stylem przez szczuplutką Ethel Lackie czasu 1:10 na 100 m., przepłynięcie La Manche przez Trudy Ederle, pobicie prawie wszystkich średniodystansowych rekordów świata przez Martę Norelius, wreszcie laury takich Riggin, Wainwright, Garatti, Mac Gary, i całej plejady innych, świadczą dostatecznie o wartości stylu, jakiego uczy nowojorski trener.

Przechodząc do opisów poszczególnych stylów, zacząć wypadnie od grupy chronologicznej najstarszej, od tego stylu, który po raz pierwszy ujrzano w Europie na V-ej i VII-ej Olimpjadzie. Jest to t. zw.

Szkoła Hawajska.

Wszyscy crawlerzy z wysp Hawajskich, którzy startowali na Olimpjadzie paryskiej, a więc obaj bracia Kahanamoku, Duke, mistrze dwuch Olimpjad, i Sam, dalej rokordzistka świata Mariechen Wehselau z Honolulu, wreszcie dość liczna grupa pływaków rezerwowych, jak trzeci Kahanamoku, Lunning, Kirschbaum i inni, wykazywali styl podobny: cechowało go nadużywanie siły, przy pewnem zaniedbaniu finezji techniki. Herkulesowa siła takich Kahanamoku i barczystej Wehselau, mogła na to pozwolić. Ale też talenty wszystkich tych hawajskich czarnych i poczernionych gwiazd, nie wychodzą poza granice sprintu. Hawajczycy są unikatami między wielkimi mistrzami pływackimi, którzy nie potrafią być *all round* i ograniczają się do jednej specjalności. Przy takiem szarpaniu i brutalnem niejako przedzieraniu się przez wodę, więcej jak 100—150 m. wytrzymać nie podobna. Praca ich jest bardzo energiczna, szybka, tempo sześciouderzeniowe, ruchy niesymetryczne (dość głębokie zanurzanie ręki po stronie przeciwnej od tej, na której się oddycha), dość gwałtowne skręcenie głowy przy chwytaniu powietrza. Uderzenia nóg silne, nieakcentowane. System ślizgowcowy stosowany jest w całej pełni.



Drużyna Hawajczyków na Olimpjadzie Paryskiej. (Trzej bracia Kahanamoku, Keoloha, Luning, Kirschbaum i Mary Wehselau, rekordzistka olimpijska na 100 m.).

Weismuller.

Weissmuller wyzyskuje w pierwszym rzędzie swe niebywałe warunki fizyczne. Pozatem stylowi jego trudno jest cokolwiek zarzucić. Będąc przedewszystkiem sprinterem, zawdzięcza on swą szybkość stuprocentowemu wyzyskaniu systemu ślizgowcowego, na której buduje on swą szybkość. Świetny trening pozwala mu na wytrzymywanie prawie sprinterowskiego tempa do 400 m. Stosuje on crawl ośmiouderzeniowy (w sprincie), pociągnięcia rąk ma płytkie, spokojne, ale mocne, tempo równe. Praca jest symetryczna, bardzo nieznaczny skręt ciała (rolling), natomiast dość energiczne odwracanie głowy.

Twarz trzyma dość wysoko; w sprincie zanurzona jest ona do nosa. Głowę zwraca symetrycznie na obie strony, mając dzięki temu możność bardzo dokładnego orjentowania się w sytuacji w czasie wyścigu. Weissmuller zwraca też uwagę bardzo subtelną grą stóp.

Charlton.

Charlton nie jest sprinterem. Brakowi dostatecznej szybkości przypisać on może swą przegraną w wyścigu na 400 m. na Olimpjadzie paryskiej, gdzie rezerwując zbytnio swe siły do spurtu końcowego, przeliczył się, i będąc w pełni sił nie mógł rozwinąć dostatecznej szybkości, podczas gdy śmiertelnie znurzeni Weissmuller i Arne Borg nerwami dobrnęli przed nim do mety. Najbardziej charakterystycznym rysem zewnętrznym „boya“, jest jego niezmącony spokój i flegma. Styl jego jest też idealnie spokojny, równy, miękki. Wydaje się, że zawsze płynie on bez wysiłku. Nawet w tych pamiętnych 400 metrach paryskich, gdy widać było jak Arne i Weissmuller walczyli do ostatniego tchu, Charlton zdawał się posuwiście płynąć lekko, bez wysiłku. W Paryżu stosował on symetryczny trudgen-crawl czterouderzeniowy na 400 m., i dwuuderzeniowy na 1500 m. Praca nóg była stosunkowo u niego mniej efektywna. Pociągnięcia ma on dość głębokie. Łopatek nie wynurza, zasady ślizgowca nie stosuje. Obrót ciała nieznaczny, równomierny w obie strony. Rytm równomierny. A nadewszystko wprost wyjątkowa, rybia miękkość ruchów.



Ethel Lackie. Rekordzistka świata na 100 y. (1'00") i 100 m. (1'10").



Trzy najlepsze pływaczki świata.
Od lewej: Marta Norelius, mistrzyni olimpijska, rekordzistka na dystansach od 200 do 800 m., Helen Wainwright, wielokrotna rekordzistka i Gertruda Ederle, triumfatorka La Manche i dawna rekord. świata na 100 m.

Ethel Lackie, Ederle, Norelius, Weinwright i inne.

O ile styl Weismullera należy już do bardzo dobrych i dokładnie wykonanych, o tyle styl Ethel Lackie uważać można za ideał precyzji i elegancji techniki pływania wyścigowego. Jest to wzorowy crawl ośmiouderzeniowy, najbliższy teorji i podręcznikowych rysunków. Stosuje ona zasadę ślizgowca, jednak nie pracuje siłą, i podczas gdy Mary Wehselau obok niej wyładowywała w Paryżu całą swą energję na szarpanie się przez wodę, Lackie mijała ją przez subtelne usunięcie oporu wody. Ma ona rytm równy, spokojny, ruchy zupełnie symetryczne. Zanurzenia rąk płytkie, wysokie trzymanie łopatek. Obrotu ciała po osi podłużnej—żadnego. Idealnie precyzyjne założenie ręki i wyzyskanie jej siły. Ruchy jej przez wielką swą miękkość robią złudzenie powolnych.

Podobny styl posiadają Ederle, Waiwright, Norelius, Mac Gary i inne. Wogóle ogólnie przyjęty jest pogląd, że pływaczki amerykańskie pod względem stylu znacznie przewyższają swych kolegów.

Martial Van Schelle.

Przeciwstawieniem stylu do Handley'owskiego, jest styl jakiego nas uczył pierwszy nasz mistrz, Martial van Schelle. Styl Van Schelle'a w Ameryce był „modny“ w okresie VII Olimpjady, a w czasie Olimpjady paryskiej, jako styl sprinterowski, uchodził już za przestarzały. Nadawał się on nadal dobrze na długie dystansy. W sprincie posiadając taki właśnie styl, nie mógł też Van Schelle zejść poniżej 1 : 03 na 100 m. Re-

kord swój poprawił dopiero po paru latach, gdy do stylu swego wprowadził pewne poprawki. Styl Van Schelle'a, jest to klasyczny trudgen-crawl sześciouderzeniowy. Jego najbardziej charakterystyczną cechą jest głębokie zanurzanie ramion. Zwiększa to wydatnie zasięg i siłę działania ręki, ale za to stwarza duży opór łopatki zanurzonej w wodzie, i ramienia. Te głębokie pociągnięcia uniemożliwiają stosowanie metody ślizgowca, który jest przecież podstawą wielkiej szybkości. Van Schelle ma ruchy symetryczne, umiarkowany równy „rolling" na obie strony, rytm równomierny, pracę nóg energiczną, głębokie osadzenie ciała. Innemi słowy, dla lepszego wyzyskania siły rąk, poświęcona jest pozycja.



Arne Borg i Istran Barany, najszybsi pływacy Europy.

Arne Borg.

Arne Borg, człowiek-ryba, jest tem bardziej zdumiewający, że nietylko nie prowadzi hygienicznego życia, ale i styl jego jest niezawsze logicznie uzasadniony. Arne stosuje styl zbliżony do opisanego powyżej Van Schelle'owskiego. Przedewszystkiem więc ma on bardzo głęboki zasięg ręki i głębokie ułożenie ciała. Wyzyskuje on siłę rąk znakomicie, ale za to pozycja jego jest daleka od ślizgowcowej (hydroplanowej). Ponieważ jest on właściwie średniodystansowcem, styl jego daje świetne wyniki. Zasady hydroplanu bowiem, jako wymagającej utrzymywania ciała na wysokim poziomie siłą rąk, temsamem bardzo męczącej, na dłuższą metę nie można stosować. Arne lwią część swej pracy wykonywa rękami. Styl jego znacznie zmienił się od Olimpjady paryskiej. Wtedy zwracał on uwagę swem tempem szarpanem, ruchami gwałtownemi. Obecnie styl Arne Borga jest bardziej miękki i posuwisty. Określają go najlepiej dwa wyrazy francuskie, którym trudno znaleźć w polskim odpowiedniki: dawniej był to *un style saccadé*, obecnie jest już więcej *un style coulé*. Praca Borga jest zawsze niesymetryczna, rolling zawsze większy na jeden bok (lewy). Obecnie zanurza on twarz znacznie mniej niż dawniej. Płynąc nawet na dłuższe mety, momentami spogląda przed siebie. Ręce przerzuca naprzód szerokim ruchem, dawniej gwałtownym, obecnie dość miękkim. Prowadzi dłonie bardzo blisko wody. Na 1500 m. stosuje tempo czterouderzeniowe, przyczem co czwarte uderzenie nóg akcentuje bardzo wybitnie. Jest ono znacznie silniejsze od innych i nieco skośne. Zachował Arne jednak pewną nierównomierność tempa, które jest jakby podzielone na takty. Największą jego osobliwością, dla której trudno jest znaleźć wytłumaczenie, jest to, że wykonywa on bardzo znaczny ruch biodrami. Nogi jego, wbrew wszelkim zasadom, nie pracują zawsze równolegle do linji drogi ciała, lecz przeciwnie, kolejno lekko odchylają się w lewo i w prawo. „Sekret" stylu Arne Borga polega zdaje się na jego wyjątkowem wprost obyciu się z wodą, na jego świetnem przystosowaniu ruchów do wymagań wody, na ich upodobnieniu do ruchów rybiego ogona. Długi, smukły i elastyczny mięsień Arne Borga posiada rzadką wytrzymałość i zdolność pracy. Arne prześlizguje się przez wodę ruchami amfibji. Z pośród pływaków, jakich widzieliśmy, Arne wydaje się tym, który najlepiej odczuł i zrozumiał jakie powinny być ruchy w wodzie. Przez tę jakość ruchów, przez tę ich elastyczność i miękkość, zastąpił on braki w technice. Naturalne ruchy Arne Borga, człowieka-ryby, warte są conajmniej tyle co stosunkowo sztucznie opanowane ruchy Weissmullera, człowieka-motorówki.



John Weissmuller, „książę fal".

Poza stylem, Arne Borg zwraca uwagę swą taktyką. Nie zawsze pływa na czas. Zwykle ogranicza się on do zamachu na jeden rekord w jednych zawodach, nieraz w przedbiegu, gdyż obsadzając wszystkie punkty programu w stylu dowolnym i water-polo, musi się oszczędzać. Wtedy wystarczy mu przyjść pierwszym. Gdy płynie na rekord, ma międzyczasy na każde 100 metrów ściśle określone i za każdym nawrotem ktoś z przyjaciół daje mu znać białą lub niebieską chusteczką, czy ma opóźnienie czy też przyśpieszenie w stosunku do wyznaczonej marszruty. Ciekawą inowacją Arne Borga jest posługiwanie się sznurem odgraniczającym tory, dla zachowania kierunku. Bijąc rekord światowy na 1500 m. w Budapeszcie, gdzie nie było pasów orjentacyjnych na dnie, Arne po każdym nawrocie płynął parę metrów na ukos, tak aby dotrzeć do sznura. i następnie przez całą długość basenu ręką lekko o sznur ten się ocierał. Po nawrocie znowu parę metrów na ukos, do drugiego sznura. Sznur bowiem musiał on zawsze mieć po swojej prawej stronie.

Niebywała skala talentu Arne Borga, jego nieprzeciętny styl i sposób życia, wreszcie dzieje jego sportowej karjery, czynią z niego niewątpliwie najciekawszy typ w galerji dzisiejszych wielkich mistrzów pływackich.

Takaishi.

Japoński eks-rekordman świata na 200 m. i dwukrotny finalista Olimpjady paryskiej, posiadający wyjątkowo drobną i niepozorną budowę, wyniki swe zawdzięcza wyjątkowo precyzyjnemu stylowi, bardzo podobnemu do stylu pływaczek nowojorskich. Posiada on wspólną wszystkim Japończykom miękkość i elastyczność ruchów, która w połączeniu z idealnie czystym stylem, czyni go mistrzem.

George Hodgson.

Dwukrotny mistrz Olimpjady stockholmskiej, którego rekord na 1500 m. (22 min.) wytrwał do czasów Arne Borga, uważany być może za najlepszego wykonawcę trudgena. Jego styl cechował nierówny obrót ciała na obie strony, pociągnięcie jednej ręki głębsze, drugiej płytsze. Nogi wykonywały jedne nożyce (trudgenowe) na pociągnięcie obu rąk.

Hatfield.

Hatfield należy do typów niezwykle ciekawych. Jest on ostatnim wielkim pływakiem, który potrafił trudgenem zdobyć sobie laury na arenie światowej. Na Olimpjadzie stockholmskiej zdobył on 2 miejsca na 400 i 1500 m. W Paryżu, ku ogólnemu zdumieniu, po 12 latach, przy fatalnie brzydkim stylu, bije on dawne rekordy Hodgsona, zdobywając 5-te miejsce w finale na 400 m. w 5:32, i czwarte na 1500 m. w znakomitym czasie 21:55,6. Płynie on w tempie napozór bardzo powolnem, robi wrażenie, jakby pływanie przychodziło mu bardzo ciężko. Po każdych nożycach wynurza się, a następnie znów zanurza się bardzo głęboko. Styl niesymetryczny, praca spokojna, ruchy miękkie. Mimo tego fatalnego zanurzania się, ma Hatfield wyniki świetne.

Beaurepaire.

Frank de Beaurepaire, trzeci na 1500 m. na Olimpjadzie londyńskiej w r. 1908, po szesnastu latach, w 38 roku życia, jest trzecim na 1500 m. w Paryżu, przyczem przed Igrzyskami potrafił zwyciężyć Arne Borga! Jest to istotnie zdumiewające. Mały ten, niepozorny człowieczek, zawdzięcza swe wyniki nietylko wytrwałości, ale i pięknemu, precyzyjnemu stylowi. Crawl Beaurepaire'a pod względem czystości wykonania należał do najlepszych na Olimpjadzie Paryskiej. Zbliżony on był najbardziej do stylu Charltona.

Barany.

O 20 lat młodszy od poprzedniego, Węgier Barany, mistrz Europy na 100 m. jest dziś bodajże najlepszym na Kontynencie wykonawcą amerykańskiego stylu de Handleya. Stosuje on w swym sprincie zasadę hydroplanu, zanurzenie rąk ma płytkie, łopatki trzyma wysoko. Twarz zanurza tylko do nosa. Świetny start, wspaniała budowa i nerw zawodniczy czynią zeń mistrza wielkiej miary, i pozwalają mu rokować wspaniałe nadzieje na przyszłość. ————

Reasumując, możemy Weissmullera i Barany'ego postawić za wzór sprinterów Charltona i, z pewnemi zastrzeżeniami, Arne Borga, za wzór długodystansowców.

Przy wszystkich opisanych stylach, jeżeli ciało roluje (obraca się), ręka wykonywa ruchy trudgenowe, podczas gdy ruchy jej są wybitnie crawlowe, wtedy, gdy niema rollingu. Przy stylu niesymetrycznym ruchy jednej ręki są trudgenowe, drugiej zaś crawlowe. „Rolling", style niesymetryczne, głęboki zasięg ręki — wszystko to razem nadaje się dla długodystansowców. Sprinter musi mieć zasięg płytki, ciała nie obracać i szybkość swą opierać przedewszystkiem na systemie ślizgowcowym.

T. SEMADENI.



Duke Kahanamoku, twórca nowoczesnego crawla, od 15 lat znajduje się w rzędzie najszybszych pływaków świata.

PROPAGANDA ŻEGLARSTWA.

Nasze młode żeglarstwo, rozwijające się tak pięknie, choć od paru zaledwie lat powstałe, przyciąga do siebie coraz to nowe zastępy szczurów lądowych, aby przerobić ich na ludzi wodnych, dzielniejszych, twardszych.

Podkreślano na łamach „Sportu Wodnego" wartość krzewienia idei morskiej wśród Polaków. Wskazywano doniosłą rolę jaką może w tem spełnić sport żeglarski. Podnoszono wychowawcze wartości tego sportu dla naszego charakteru narodowego.

Ukazał się cały szereg artykułów omawiających dalsze drogi, po których winno kroczyć nasze żeglarstwo w artykuliku niniejszym pragnę dorzucić parę słów do wszczętej dyskusji.

Krąg zainteresowania sportem wodnem ciągle jest jeszcze bardzo wąski. Stąd najpoważniejszym zagadnieniem jest propaganda w celu rozszerzenia i upowszechnienia tych sportów wśród najszerszych warstw społeczeństwa.

Prócz bierności mas jakie dla sportu musimy zdobyć, spotykamy na swej drodze przeszkody w postaci ciężkich warunków ekonomicznych oraz hydrograficznych.

Istnienie sportów wodnych warunkuje obecność wody, przyczem niewystarcza najlepsza nawet woda studzienna, a musimy mieć duże naturalne zbiorniki jak rzeki, jeziora, kanały. Najdoskonalszym terenem jest morze, gdzie żeglarstwo pod nazwą Yachtingu znajduje swój najpiękniejszy i najwyższy wyraz.

Ideałem byłoby przetworzenie wszystkich na ludzi morza. Niestety nie jesteśmy Grecją o porwanem wybrzeżu obfitującem w tysiące wysp i wysepek, gdzie wokół roztacza się modra toń pelagos-morza. Musimy się kontentować skrawkiem naszego wybrzeża, gdzie nieliczna tylko część miłośników morza może oddawać się z radością ulubionemu sportowi na szarych wodach Bałtyku. Reszta skazana jest na surogat jakim jest żeglarstwo śródlądowe.

Mimo, że Polska obfituje w dużą ilość wód, możliwości ich użytkowania dla sportu żeglarskiego są małe. Wody nasze są dzikie, nieregulowane, pełne i mielizn, jeziora nie połączone siecią kanałów, przeważnie leżą bezużytecznie odcięte od świata, pozbawione dostępu.

Yacht-Klub Polski stworzył piękny typ 5 mtr. jolki odpowiadający doskonale naszym warunkom hydrograficznym, rozszerzający znacznie sferę dostępną dla naszego śródlądowego żeglarstwa.

Istnieje jednak typ łodzi, na zachodzie bardzo popularny, jakby dla nas stworzony, choć dotąd prawie nieznany, a mianowicie składak żaglowy. Udostępnia on sport żeglarski, gdyż dzięki swej portatywności, można go użyć wszędzie tam, gdzie zastosowanie innej łodzi byłoby nie do pomyślenia. Zwrotny, mały, łatwo rozbieralny, daje się przenosić w plecaku redukując koszty transportu do minimum.

Cudne jeziora leżące dziś poza sferą naszego żeglarstwa dzięki składakowi stają się dostępne.

Składak montuje się w ciągu 10—20 minut. Prócz portatywności i taniości posiada on jeszcze jeden wielki plus. Jest łodzią uniwersalną.

Żaglówkę naszą przez odjęcie żagla i miecza w parę minut przekształcamy na doskonały kajak, będący najlepszym sprzętem dla turystyki wodnej.

Dziś, gdy dominującem hasłem w sporcie jest szerzej! gdy chcemy wciągnąć w krąg zainteresowań masy jak największe, specjalną uwagę winniśmy zwrócić na sport składakowy.

Niewątpliwie składak, nie jest tem samem co yacht morski, a żeglarstwo składakowe zawsze będzie tylko wątłym surogatem yachtingu, może jednak być również cenną początkową szkółką, freblówką, naszych przyszłych żeglarzy, którzy zasmakowawszy żeglarstwa, zatęsknią do bezmiaru morza i zapragną upić się szerokiem tchnieniem morskiego wiatru.

Nie należy zapominać, że najdrobniejszy nawet żagielek niesie wraz z sobą ideę morską, zrozumienie wartości morza dla Polski, a przez to staje się czynnikiem jej potęgi.

Tonny.

Podniesienie bandery Yacht-Klubu Polski.

W dniu 26 maja r. b. odbyła się uroczystość podniesienia bandery Yacht-Klubu Polski. Na przystani, przy moście Poniatowskiego, zgromadzili się przedstawiciele rządu, wojskowości, marynarki, policji, stowarzyszeń sportowych, prasy oraz członkowie klubu.

O godz. 11 m. 45 przybył na przystań Y. K. P., na statku marynarki wojennej „Fala" Pan Prezydent Rzeczypospolitej. Statkowi Pana Prezydenta towarzyszyła eskadra honorowa statków motorowych marynarki wojennej, policji i Yacht-Klubu Polski. Pana Prezydenta powitał na pomoście przystani zarząd z komandorem gen. M. Zaruskim. Pan Prezydent udał się na brzeg, gdzie zasiadł na przygotowanym dla Niego fotelu przed masztem sygnałowym. W chwili przybycia Pana Prezydenta orkiestra odegrała hymn narodowy, a na gaflu podniesiono sztandar Prezydenta Rzeczypospolitej. Z ustawionej trybuny przemawiał pierwszy komandor Y. K. P. gen. M. Zaruski podkreślając uroczysty dla Yacht-Klubu Polski moment nadania mu bandery wojennej, która stanowi wysoki przywilej.

Następnie ks. Mauersberger dokonał poświęcenia nowej bandery, którą z uroczystym ceremonjałem podniesiono na maszt, przy dźwiękach hymnu żeglarskiego Yacht-Klubu Polski. W imieniu stowarzyszeń sportu wodnego przemawiał major Bobrowski.

O godz. 12½ Pan Prezydent udał się wraz ze zgromadzonymi na przystań klubu, gdzie odbył się cercle. Pan Prezydent i przedstawiciele rządu złożyli swe podpisy w złotej księdze klubu, a o godz. 1 po poł. P. Prezydent Rzeczypospolitej wraz z przedstawicielami rządu i gośćmi przeszedł na zaofiarowany przez Zjednoczoną Żeglugę statek „Francja", na którym odbyto krótką przejażdżkę w górę Wisły. Statkowi towarzyszyła flotyla yachtów klubowych, odprowadzając Pana Prezydenta na przystań przy moście Kierbedzia, gdzie Pan Prezydent wysiadł ze statku przy dźwiękach hymnu narodowego, odprowadzony i żegnany przez gości i członków klubu.



Przyjazd p. Prezydenta Rzeczypospolitej na przystań Yacht-Klubu Polski podczas otwarcia sezonu i podniesienia nowej bandery w dniu 26 maja r. b.

Dalsze losy Alani Gerbault.

W chwili, gdy cały świat sportowy entuzjazmem wita zdobycie Antlantyku przez „ludzi powietrza" Lindbergha oraz Chamberlina i Lewine'a warto donieść o tym który sam jeden zdobył Atlantyk drogę wodną, a dziś żegluje po niezmierzonych obszarach Pacyfiku.

Otrzymano nowe wiadomości o losie Alain Gerbault.

Jak wiemy od roku krążył on w okolicy wysp Markizy, stąd udał się na Tahiti, dalej na Bora-Bora i do wyspy Wallis, gdzie jak donosiliśmy już zdarzył się wypadek. „Firecrest" strzaskał kil. Dalsza podrzóż stawała się niemożliwą. Stało się to we wrześniu zeszłego roku. Z pomocą samotnemu żeglarzowi pospieszył okręt „Cassiopée", dostarczając mu niezbędnego do reparacji materjału. „Firecrest" otrzymał nowy kil i znów dumnie jak dawniej nosi swoje żagle, 25 listopada ruszył w dalszą drogę. 16 grudnia osiąga Alani Gerbault wyspę Viti-Levu najbardziej wysuniętą na zachód z archipelagu Fidzi, gdzie zawija do portu Suava.

Życzyć mu należy by w dalszej drodze nie spotkały go cięższe awarje, które mogły by przerwać tę niezwykłą samotną podróż w chwili, gdy najcięższa część Pacyfiku została przebytą i podbitą przez nieugiętą wolę żeglarza. *T—y*

Z Bydgowskiego Towarzystwa Wioślarskiego.

Na regatach Międzyszkolnych i Międzyklubowych urządzanych w Bydgoszczy w dniu 3 lipca r. b. wprowadzono *bieg 10—Jedynek*, o nagrodę honorową.

Regaty wzbudziły duże zainteresowanie w klubach zamiejscowych.

Spodziewana są liczne zgłoszenia czołowych klubów wioślarskich z całej Polski.

Regaty Międzynarodowe w Polsce.

Komitet Organizacyjny Regat Międzynarodowych w Polsce dookoptował p. Zygmunta Musiała z Bydgoszczy upoważniając go do prowadzenia wszelkich spraw związanych z organizacją regat na miejscu w Bydgoszczy. Prócz tego Komittet dokonał podziału czynności organizacyjnych w Bydgoszczy wyznaczając swych delegatów dla poszczególnych spraw, a mianowicie do spraw kolejowych — p. Bolesława Gacę, do spraw celnych i taborowych — p. Władysława Majewskiego, do spraw kwaterunkowych—p. Zygmunta Malickiego.

Drukowane zaproszenia na regaty, zaopatrzone w szereg ilustracyj, i posiadające bardzo estetyczny wygląd zewnętrzny, rozesłane zostały w dość znacznych ilościach wszystkim związkom wioślarskim zagranicznym zrzeszonym w FISA. dla ich klubów.

Jak dotąd, zgłoszenia nadeszły z Węgier. Pozatem pertraktacje prowadzono są ze Szwajcarją, Francją, Czechosłowacją i Belgją.

Komitet regat daje gościom zaproszonym bardzo korzystne warunki finansowe, tak że spodziewać się należy licznego udziału zagranicy w regatach, tembardziej, że wszystkim osadom obcym będą wypożyczane łodzie. Temsamem więc usunięty jest największy szkopół, jaki zazwyczaj staje na przeszkodzie zagranicznym ekspedycjom wioślarskim.

Komitet Regat ma zapewnione ufundowanie nagród honorowych przez władze państwowe, magistraty, i inne instytucje, tak że wszystkie punkty programu będą zaopatrzone w odpowiednie nagrody honorowe.

KRONIKA ZAGRANICZNA.

Weissmuller znowu u szczytu formy. Johnny Weissmuller należy do rzędu tych mistrzów którzy najdłużej znajdują się w świetnej formie. Pojawił się on bowiem na liście rekordmanów świata już w r. 1921 i od tego czasu rokrocznie święci coraz wspanialsze triumfy. Kolejno przechodził on tylko od sprintów czystych, poprzez sprinty przedłużone, do dystansów średnich. Na $^1/_4$ mili i na ½ kilometra znajduje się on od wielu lat w stałej walce o rekordy z Arne Borgiem, na dystansach krótszych jest jednak zupełnie bezkonkurencyjnym od 6 lat. I choć niejednokrotnie rozpuszczane były plotki o jego rzekomej chorobie serca, sam fakt rzadko spotykanej długotrwałości jego formy dostatecznie wymownie świadczy, że wyczyny jego nie przynoszą mu szkody dla zdrowia.

Zdaje się że talent Weissmullera odpowiada najbardziej sprintom przedłużonym (200 m.) czego dowodem są jego ostatnie dwa rekordy.

Nowa serja triumfów Weissmullera w ostatnich tygodniach przedstawia się jak następuje:

W początkach kwietnia w New Yorku 500 yardów płynie Weissmuller w 5 : 28,4. Dla orjentacji trzeba podać że dawniejszy jego rekord (z r. 1922) wynosił 5 : 47,6, ostatni zaś Arne Borga 5 : 31,4.

W końcu kwietnia w Chicago na 100 y. bije Weissmuller oficjalny rekord uzyskując 51,4, przed Walterem Spence'm i Hall'em.

Wreszcie ostatnio bije już rekord rekordów: płynie on 220 y. w 2 : 09 (rekord 2 : 15,2), mając w międzyczasie 200 m. w 2 : 08 (rekord 2 : 15,6) i na 100 y. 51 sek. (rekord oficjalny 52"). Jak z tego widać, rekordy Arne Borga na 400 m. i na $^1/_4$ mili są bardzo poważnie zagrożone, a wobec tego, że jednocześnie Charlton ostatnio doszedł już do głosu i pobił rekord Borga na pół mili, może się łatwo zdarzyć, że genjalny Arne Borg na trzeciej z rzędu Olimjadzie nie zdoła zdobyć mistrzowskiego tytułu, i znów będzie na jakiś czas odsunięty od rekordów!

Nowa gwiazda pływania nawznak. Depesze z Ameryki podały wiadomość o pojawieniu się w New Yorku nowego fenomena pływackiego: niejaki Kojac pobił na 150 y. nawznak rekord Kealohy uzyskując 1 : 39,2 (dawny rekord 1 : 44,8).

W Berlinie odbyły się zawody międzynarodowe z następującemi wynikami: 100 m. Arne Borg 1 : 01,3 przed drugim Szwedem, Wernerem—200 m. Arne Borg 2:2. 2 Heinrich. 400 m. Arne Borg 5 : 18, czas stosunkowo słaby. 2. Heinrich, 5 : 20,2.—100 m. st. klas. Rademacher 1 : 20.—100 m. nawznak: Schumburg, Magdeburg 1 : 14,6. Schumburg jest nową gwiazdą międzynarodową. 200 m. st. klas. Rademacher 2 : 57. 2. Van Parys, Belgja 3 : 04. Skoki Hans Luber. Water-polo: Hellas, Magdeburg-Neptun, Stockholm 6 : 2 (1 : 2). Bezapelacyjne zwycięstwo mistrza Niemiec nad mistrzem Szwecji.

Arne Borg szykuje się do zaatakowania rekordu Weissmullera na 220 y. Ostatnio uzyskał na treningu czas 2:13, lepszy od dawnego rekordu.

W Południowej Afryce Kathlen Russel uzyskała na 220 y. dowol. czas 2:50,8, gorszy tylko o 10 sek. od rekordu światowego Marty Norelius.

W Australji. Sezon pływacki w Australji jest obecnie w całej pełni. W mistrzostwach kobiecych padło kilka rekordów australijskich: a więc: 200 m. st. klas. Dorothy Thomspon, z Queensland, uzyskała czas 3:27,4. Na 220 y. st. dow. Edna Davey, z Sydney, uzyskała 2:55,6, i wreszcie 100 y. nawznak padł trzeci rekord — M. Campbell—1:11,8.

Maraton pływacki w Kanadzie ma odbyć się na jeziorze Ontario, o nagrodę 10,000 funtów szterlingów. Zgłosili się już podobno Young, zwycięzca Cataliny, obaj rekordmani La Mache, Vierkötter i Michel, Egipcjanin Helmi, Hawajczyk Navahi, Szwedzi Anderson i Johansson, Norweg Farstadt i Angielka Dinorie.

Rekord szwedzki. Na mistrzostwach akademickich w Stockholmie Lundahl pobił rekord szwedzki na 100 m. nawznak — 1 : 14,8 (dawniej 1 : 15,9).

Anglicy na Mistrzostwach Europy. Związki pływackie Anglji, Walji i Szkocji zdecydowały się wziąć udział w mistrzostwach pływackich Europy w Bolonji. Jest to pierwszy oficjalny start zawodników angielskich na Kontynencie (poza Olimpjadami) i stanowi znamienny dowód zwrotu w angielskiej „polityce sportowej".

Nowe rekordy francuskie. Na 400 m. st. dow. uzyskał Valdenplanque czas 5 : 30,2. Dawny rekord Padou wynosił 5 : 33. Na 50 m. st. dow. Paryżanka Nougaret uzyskała czas 34,2 (rekord fr.). Na 300 m. Padou poprawił swój czas uzyskując 4 : 00,6. Vandelplanque też popłynął lepiej od rekordu.

Rekordy belgijskie ustanowili ostatnio: De Pauw, na 300 m. w 4:08 (dawny rek. Blitza 4:15) i na 200 m. nawznak Thiendpondt—2:58,4.

Rekord węgierski na 50 m. st. dow. stanowił Istran Barany podczas zawodów w Eger, uzyskując 25,8 s. (dawn. 26,2").



Vice-komandor Yacht-Klubu Polski p. Aleksandrowicz podnosi nową banderę na maszt, w obecności p. Prezydenta Rzeczypospolitej.

KRONIKA KRAJOWA.

Mistrzostwa Słowiańskie. W końcu maja odbyła się w Warszawie konferencja Sekretarza Czeskiego Zw. Pływ. p. Sedlaczka, z przedstawicielami P. Z. P., na której uzgodniono poglądy obydwu Związków, dotyczące szczegółów organizacji mistrzostw Europy. Następnie po przeprowadzeniu odpowiedniej korespondencji, ustalono definitywny tekst umowy. Zgodnie z nią, jak już donosiliśmy, mistrzostwa odbędą się w r. 1927 w Belgradzie, w r. 1928 w Pradze i w r. 1929 w Warszawie.

Zawody te obejmują pełny program olimpijski, w konkurencjach pań i panów. Każda z narodowości ma prawo zgłosić po dwuch zawodników, wzgl. po jednej drużynie do konkurencji. W klasyfikacji ogólnej mistrzostw słowiańskich przyjęto punktację polską, analogicznie do mistrzostw Europy, (13, 8, 5, 3, 2 i 1 p. za sześć miejsc, oraz 26, 16 i 10 p. za trzy pierwsze miejsca w konkurencjach drużynowych). Punktacja ta jest sprawiedliwa, a dla nas o tyle wygodna, że gwarantuje nam zdobycie pewnej liczby punktów nawet w najgorszym wypadku.

Jako trofeum za ogólne zwycięstwo w Mistrzostwach Słowiańskich, nasze Ministerstwo Spraw Zagranicznych postanowiło ufundować nagrodę wędrowną, która będzie prawdopodobnie znana rzeźba prof. Wittiga „Łucznik". Szereg nagród ofiarowuje rząd czeski, a przedewszystkiem Prezydent Massaryk.

Na cele obesłania mistrzostw słowiańskich i mistrzostw Europy, urządził Czeski Zw. Pływ. subskrypcję, która daje dość dobre wyniki. Ze względu na to, że na Mistrzostwa Słowiańskie wysyłać trzeba drużyny złożone z dwudziestu kilku osób, ekspedycja taka jest dość kosztowna. Z tego względu, Zarząd P. Z. P. prawdopodobnie nie obsadzi wszystkich punktów programu, a przedewszystkiem tych, w których jesteśmy zbyt rażąco słabi. Tak np. te konkurencje w stylu dowolnym, w których wygrywają w Polsce panie pływając tylko stylem klasycznym, nie będą obsadzone ze względów zasadniczych. P. Z. P. stoi na tem stanowisku nie tylko ze względów oszczędnościowych, ale i dlatego, że wprowadza zasadę, iż nie wystarczy być pierwszym w Polsce, by być wysłanym zagranicę, ale trzeba do tego także osiągnąć już pewien poziom sportowy.

Wobec tego, że drużyna składać musi się z 25 osób maksymum, będzie ona musiała być tak zestawioną, by jedni i ci sami zawodnicy startowali w różnych konkurencjach.

Międzynarodowe zawody pływackie w Krakowie. Zapowiedziane przez P. Z. P. na 22—24 lipca b. r. zawody międzynarodowe w Krakowie zapowiadają się świetnie. Nie będzie to już lekcja taka, jak ta, którą w zeszłym roku dał nam w Krakowie budapeszteński M. A. C., lecz będą to prawdziwe zawody, z silną i ostrą walką we wszystkich punktach programu. Przedewszystkiem bowiem, walczyć będą o miejsca sami goście między sobą. Następnie też i nasi zawodnicy czynią coraz większe postępy i będą mieli nie w jednym punkcie programu coś nie coś do powiedzenia.

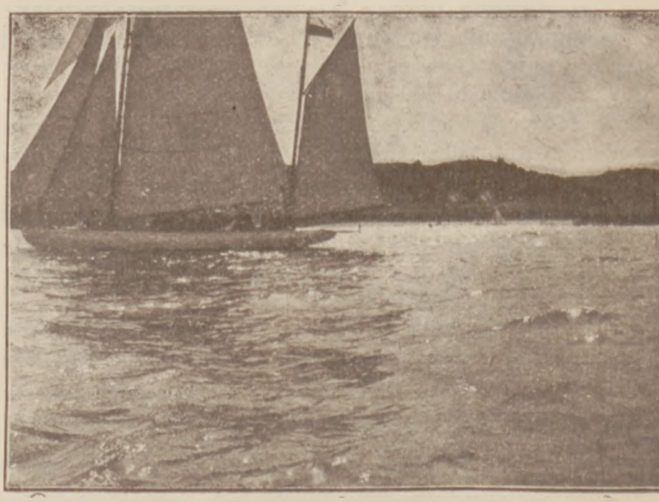
Oprócz M. A. C., zakontraktowany jest już czołowy klub czechosłowacki „Amateursky Plavecky Klub" w Pradze, dalej „International Swimming Club Brno-Brünn". Wszystkie te kluby przysyłają pełne drużyny, złożone z kilkunastu zawodników. Następnie, według wszelkiego prawdopodobieństwa, startować będą zawodnicy P. T. E. („Polgari Torna Egyesület") z Bratislavy i znany „Kaszai Athletikai Club" z Koszyc. Niezależnie od tego, P. Z. P. zamierza zaprosić indywidualnie paru zagranicznych mistrzów.

Wobec tego, turniej water-polo zgromadzi 4—5 drużyn zagranicznych i parę krajowych. Takiego więc widowiska w zakresie sportu pływackiego jeszcze dotąd w Polsce nie widziano. Zawody organizować będzie z ramienia P. Z. P. przypuszczalnie rutynowany A. Z. S. krakowski, co dawałoby pełną gwarancję, że impreza związkowa pod względem organizacyjnym nie pozostanie w tyle za poziomem sportowym.

Nowe nagrody wędrowne na Mistrzostwa Polski ufundował Dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, płk. Ulrych. Są to dwa srebrne puhary, przeznaczone dla zwycięzców w długodystansowych mistrzostwach Polski, w kategorji pań i panów. Zawody te, jak donosiliśmy, odbędą się w Bydgoszczy 17 lipca, na dystansie 5 km.

Y. M. C. A. w Krakowie zgłasza sekcję sportową do P. Z. P. w charakterze członka zwyczajnego. Y. M. C. A. stanie się temsamem klubem związkowym i walczyć będzie w mistrzostwach, jako jeden z najgroźniejszych w przyszłości współzawodników. Mówimy „w przyszłości" gdyż narazie Y. M. C. A. zobowiązała się na tych wszystkich swych uczestników, którzy do chwili obecnej byli zgłoszeni do P. Z. P. w barwach innych klubów, nie wywierać żadnej presji w kierunku zmiany barw. Cały więc dotychczasowy narybek A. Z. S. krakowskiego i „Cracovi" będzie mógł nadal trenować w pięknym basenie Y. M. C. A., i startować w barwach swego klubu macierzystego.

Zapowiada się pojawienie na najbliższych zawodach szeregu nowych talentów, a i po dawnych znanych zawodnikach można się wiele spodziewać. Podobno trzeba być na mistrzostrzostwach przygotowanym na wszelkie niespodzianki. Warszawa, choć w znacznie gorszych warunkach, też nie próżnuje. Niewątpliwie jednak na wyniku meczu Warszawa-Kraków wczesne uruchomienie pływalni krakowskiej mieć będzie wpływ decydujący.



W zatoce Puckiej coraz częściej widać piękne yachty.

Pierwszy centralny kurs instruktorów pływackich. Z inicjatywy P. Z. P., przy wydatnem poparciu ze strony Państwowego Urzędu W. F. i P. W. odbędzie się w lipcu i sierpniu w Krakowie kilkutygodniowy kurs instruktorów pływackich, obejmujący naukę elementarną pływania, trening skoków, water-polo i kurs ratownictwa, który prowadzi przewodniczący Komisji Ratownictwa P. Z. P. p. Berlik.

Brak instruktorów pływackich w całej Polsce jest tak dotkliwy, że wszyscy inicjatywę tę przywitają z najwyższem uznaniem. Pierwszy ten kurs tworzy nam już kadry, które będą musiały zadość uczynić najbliższym naszym potrzebom.

P. Z. P. zamierza wydawać świadectwa dla instruktorów zawodowych, których brak jest najbardziej dotkliwy.

Redakcja nasza ze wszystkich stron otrzymuje zapotrzebowania na instruktorów, wszystkim jednak odpowiada, że nie zna żadnego kandydata. To samo dzieje się w P. Z. P.

Związek czyni starania by sprowadzić na kurs jednego lub dwuch instruktorów zagranicznych z budapeszteńskiego M. A. C., którzy tak dobrze prowadzili treningi z naszymi pływakami w roku zeszłym. Kurs ten zamkniętyby został zawodami międzynarodowemi.

Odbyłyby się one w pływalni wojskowej w Łobzowie, pod Krakowem. Uczestnicy kursu byliby zakwaterowani i wyżywieni przez wojskowość.

Sport pływacki na Pomorzu.

Rozwój organizacyjny sportu pływackiego na Pomorzu postępuje szybkiem tempem. Po przystąpieniu do PZP. 11-tu klubów, inne organizują u siebie sekcje pływackie aby uczynić to samo.

W ostatnich dniach zgłosił swoje przystąpienie „Sokół" I w Bydgoszczy. Inne, jak: Sokół V, Sokół III, K. W. „Brda" i K. W. „Wisła" organizują sekcje i w najbliższym czasie znajdą się w rodzinie pływaków.

Nieco trudniej jest z Toruniem i Grudziądzem. Z Torunia jedynie klub wioślarski należy do PZP. Dziwiś się należy T. K. S-owi, największemu klubowi na Pomorzu, który dotychczas jeszcze nie wszedł w kontakt z PZP. Tak samo sokolstwo toruńskie powinno zrozumieć, iż w jego zadaniu niemniej od ćwiczeń przyrządowych leży obowiązek uprawiania pływactwa. Co do klubów wojskowych, to jesteśmy przekonani iż przykład dany przez dowódcę D. O. K. VIII p. gen. Berbeckiego Leona, który ofiarował nagrodę dla tego klubu wojskowego, który w tym roku zajmie najlepsze miejsce — zachęci wojskowych. Jako atut moralny, przemawiający za większem zainteresowaniem się pływactwa są ufundowane nagrody poniższe:

1) „Sport Wodny", 2) p. wojewodę Bnińskiego, 3) p. gen. Berbeckiego.

Nie zapomniano również wejrzeć i poprzeć interesy samych klubów. Zarząd Pom. OZP. uzyskał od Dowódcy D. O. K. VIII poparcie drogą wydania rozporządzenia do wszystkich podległych sobie organów, aby te zezwalały na bezinteresowne korzystanie z pływaków i instruktorów wojskowych do nauki pływania. Zawarto również umowę z pływakami prywatnymi, mocą których członkowie klubów zrzeszonych w PZP. mają ułatwione warunki wstępne do pływaków na podstawie specjalnych legitymacyj wydanych przez Pom. OZP.

Sezon wioślarski w Poznaniu.

Tegoroczne otwarcie oficjanego sezonu wioślarskiego odbyło się w terminie wyjątkowo późnym, gdyż bardzo wysoki stan rzeki nie pozwalał na należyte przygotowanie uroczystości.

Komitet Pozn. Tow. Wiośl. uchwalił aby otwarcie sezonu wiośl. odbyło się wspólnie w dniu 22 maja na przystani Klubu Wiośl. z r. 1904.

W dniu tym liczne zastępy wioślarzy wysłuchały uroczystej Mszy Św. w starym kościele farnym, po nabożeństwie, przy dźwiękach orkiestry 58 p. p., ruszył piękny pochód wioślarzy przez miasto do odświętnie przybranej przystani.

Zaznaczyć wypada, iż specjalną uwagę zwracały na siebie pierwsze wioślarki poznańskie A. Z. S. w swych skromnych lecz ładnych strojach.

Po przyjęciu pochodu przez Komitet Poznańskich Towarzystw Wiośl. Prezes Klubu Wioślarskiego, Dr. St. Sławski powitał liczne rzesze dostojnych gości i wioślarzy ustawionych w potężnym czworoboku około masztu. Wspominając o sukcesach i postępie wioślarstwa poznańskiego wskazał mówca na znaczenie tegorocznych regat związkowych i międzynarodowych w Polsce, które stanowią przygotowanie do zbliżającej się olimpjady, kończąc życzeniem, aby wytrwałością i pracą wywalczyły sobie załogi poznańskie przodujące miejsce w Polsce.

Uroczystego wciągnięcia bander towarzystw wioślarskich na maszt dokonał radca Dr. Szulc, członek Rady Wychowania Fizycznego, przyczem równocześnie podniosły się bandery na przystaniach innych towarzystw wioślarskich.

Podczas licznej i efektownej defilady specjalnie wyróżniono czwórkę wioślarek i żaglówkę Wilków Harcerskich.

Specjalne życzenia pomyślności dla poznańskiego wioślarstwa przesłał nieobecny w Poznaniu Gen. Haller.

Wspólna i składnie przeprowadzona uroczystość otwarcia sezonu 5-ciu miejscowych tow. wiośl. nietylko że pozostawi na długo miłe wspomnienie, lecz równocześnie jest świetną propagandą tego pięknego i zdrowego sportu.

Obserwując działalność sportową miejscowych towarzystw wioślarskich trzeba stwierdzić, iż z roku na rok zauważyć się daje stale wzrastająca ruchliwość i ciągłość w pracy sportowej. Liczne wyjazdy tegoroczne pozwoliły kierownikom sportowym w poszczególnych towarzystwach na wybranie najlepszych wioślarzy, widujemy więc już obecnie osady, doskonale ze sobą zgrane i wyrobione technicznie. Tak więc można się spodziewać, iż tegoroczne regaty miejscowe w dniu 10 lipca będą obsadzone licznie i wykażą zacięte walki, zwłaszcza, że niektóre nagrody w razie ponownego wygrania przeszłyby na własność zwyciężającego towarzystwa.

OD REDAKCJI: W zeszycie piątym naszego pisma (art. inż. Bohatyrewa) podane zostało że typ ślizgowca syst. Farman „Passe - Partout" kosztuje loco Paryż $ 900, tymczasem, dowiadujemy się, że cena tegoż loco Warszawa wynosi tylko 6.000 złotych.

Pięciolecie Klubu Wioślarskiego w Gdańsku.

W dniu 29 maja r. b. odbyło się otwarcie nowego sezonu Klubu wioślarskiego w Gdańsku, połączone z uroczystością pięciolecia istnienia klubu.

Starym polskim zwyczajem, rozpoczęto uroczystość nabożeństwem w kościele św. Stanisława we Wrzeszczu. Po nabożeństwie przedstawiciele zrzeszeń polskich w Gdańsku wraz z delegatami przybyłemi z różnych stron Polski, zostali przewiezieni na „Polski Hak” siedzibę Klubu Wioślarskiego.

Uroczystość w przystani Klubu zagaił prezes p. radca Zalewski przemówieniem, utrzymanem w tonie bardzo serdecznym. Mówca powitał licznie zebranych przedstawicieli społeczeństwa i prasy, wskazując na uroczysty dzień, w którym Klub Wioślarski spoglądać może wstecz na pięć lat gorliwej pracy, w dziedzinie sportu wioślarskiego. Celem przyświecającym Klubowi Wioślarskiemu w Gdańsku, zawsze było w pierwszym rzędzie kształcenie charakterów i hartowanie Polaków w walce z żywiołem morskim. Mówca skromnie podkreślił, że Klub przechodzi jeszcze stadjum pierwszej młodości i wykazuje braki, dlatego dlalsza praca wytężona jest konieczna. Następnie wskazał na zasługi swych poprzedników na stanowisku prezesów Klubu, a zwłaszcza na pracę p. dr. Sławskiego, Konsula i członka Rady Portu p. Grabskiego i członka zarządu p. Wańkowicza.

Następnie odebrano przyrzeczenie treningowe, od Koła regatowego, poczem została podniesioną na maszcie nowa bandera klubowa. Nowa bandera zawiera tylko, jako znak klubu bolesławową koronę, gdyż na skutek protestu Senatu W. Miasta, dawny znak klubu zawierający herb m. Gdańska został usunięty.

B. prezes Klubu p. Konsul Grabski wręczył Klubowi piękny srebrny puhar, celem ofiarowania go przez Klub na regaty Wszechpolskie w Bydgoszczy i tablicę pamiątkową, z okazji pięciolecia, która została wmurowaną w siedzibie Klubu.

Po złożeniu życzeń przez przedstawiciela P.Z.T.W., p. J. Bojańczyka, klubów wioślarskich i odczytaniu nadesłanych dedesz nastąpiły zawody drużyn wioślarskich. Polegały one na przejechaniu trójkąta uformowanego przez trzy piłki pływające w możliwie najkrótszym czasie, przyczem nie wolno było ani trącić piłki wiosłem, ani zatrzymać wioseł, ani też wiosłować wstecz. Do tych zawodów stanęły cztery czwórki półwyścigowe i dwie dwójki na krótkie wiosła. Całkowita długość trzech stron tego trójkąta wynosi z górą tysiąc metrów:

Brały udział łodzie „Filister”, „Murzyn”, sekcja A. Z. S. „Filister” przebył przestrzeń 1300 mtr. w 425.1, „Murzyn” w 445,3. W drugim biegu szły „Wisła” i „Minister”. „Wisła” zrobiła 538.5, „Minister” zaś 419.5. Dwie dwójki pozatem szły w zawody i to: „Kraków” i „Gdańsk”. „Kraków” wziął 524.6; a „Gdańsk” 523.2.

Najlepszy czas bo 4 min. 19 i pół sek. wykazała łódź Klubu Wioślarskiego w Gdańsku pod sterem p. Mralla z wioślarzami Kreftem, Meyem, Germanem i Nerlewskim. Na dwójkach najlepszy czas wyniósł 5 min. i 22 s.

Na zakończenie uroczystości w Klubie odbyło się przyjęcie i przejażdżka motorówkami w porcie gdańskim.

Wieczorem uroczystość zakończoną została wspaniałym balem reprezentacyjnym w salonach hotelu Carlton w Gdańsku. W pięknych salach hotelu zebrało się co tylko jest pięknego i znakomitego w Gdańsku. Elita towarzystwa polskiego i prawie wszyscy reprezentanci obcych mocarstw, w osobach konsulów i wicekonsulów z małżonkami, dała sobie rendez-vous na tym balu, aby zadokumentować Polskiemu Klubowi Wioślarskiemu w Gdańsku jakiem uznaniem się cieszy wśród sfer towarzyskich. Przy dźwiękach dwuch orkiestr w trzech salonach bawiono się ochoczo a słońce już dawno i wysoko stało na niebie kiedy pierwsi goście zaczęli opuszczać zabawę unosząc z sobą wspomnienia przyjemnie spędzonego dnia i dziękując gospodarzom żegnającym swych gości u wyjścia za ich staropolską gościnność i ujmującą uprzejmość.

Z Towarzystwa Wioślarskiego w Włocławku.

Zarząd wziął się energicznie do pracy stawiając sobie na naczelnem miejscu dalszą realizację planu budowy własnej siedziby. W chwili obecnej został wykończony duży budynek, zawierający szatnie dla członków i członkiń, natryski i umywalnie osobno dla członków i członkiń. W dawniej wybudowanym garażu, wykończano już basen zimowy, model którego był na wystawie sportowej. Basen ten został oddany do użytku członków w dniu 15 maja r. b. Uroczyste otwarcie sezonu letniego nastąpiło w dniu 8-ym maja, w dniu 15 maja ruchliwy wydział dochodów niestałych urządził w siedzibie T-wa zabawę ludową z loterją fantową, dochód z której przeznaczony zostanie na budowę siedziby. W ostatnich dniach nadeszły dla nas dwie czwórki wyścigowe, wykonane w stoczni F. Staszewski i S-ka, chrzest tych łodzi odbył się w dniu otwarcia sezonu letniego. Jednocześnie z wykończeniem czwórek firma F. Staszewski i S-ka otrzymała zamówienie na dwie jedynki wyścigowe, które mają być gotowe w końcu czerwca i wezmą udział w regatach w Bydgoszczy. Jeden z członków, zapalony żeglarz nabył łódź żaglową dużą, zdolną do podróży morskich i na niej trenuje się już nowy zastęp zdobywców Wisły i morza. Kalendarz sportowy ułożony na sezon bieżący brzmi jak następuje:

12 czerwca — regaty dystansowe wiosenne.
23 czerwca — wianki.
10 lipca — regaty torowe wewnętrzne.
30 i 31 lipca — regaty międzynarodowe w Bydgoszczy.
21 sierpnia — regaty towarzyskie.
11 września — regaty dystansowe jesienne.
30 października — zamknięcie sezonu sportowego.

Ruch sportowy jest u nas bardzo ożywiony. Nowozawiązane koło wioślarskie przy Gimnazjum Ziemi Kujawskiej nabyło dwie czwórki odkryte i młodzież szkolna codziennie odbywa treningi szykując się do tegorocznych zawodów międzyszkolnych w Bydgoszczy.

Cena ogłoszeń: 1 strona zł. 300, 1/2 strony zł. 155, 1/4 str. 80, 1/8 strony zł. 45.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI, WARSZAWA, KOSZYKOWA 7. — TEL. 250-85.
Prenumerata roczna zł. 16. Kwartalna zł. 5.
Rękopisów nie zwraca się. Konto w P. K. O. Nr. 6013.

REDAKTOR i WYDAWCA: *MIECZYSŁAW MAJCHER.*

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8. Tel. 74-09.